



ZV Westland Dijkglas WEDSTRIJDZWEMMEN

Wedstrijdzwemmen

Het duurt wel even voordat je Nederlands kampioen(e) bent, maar je kunt wel regelmatig aan een of meer wedstrijden deelnemen.

Ploeg of solo, Als zwemmer(ster) ben je vaak bezig voor jezelf (solo), je wilt je tijden verbeteren of misschien wel een medaille halen, maar je maakt ook deel uit van een ploeg. Samen met je ploeg probeer je resultaten te bereiken en te promoveren naar een hogere ploeg.

Wedstrijdzwemmers trainen meerdere uren per week en je leert daardoor veel sneller de fijne kneepjes. Naast het technisch goed leren zwemmen, moet je ook leren starten en keerpunten maken. Tijdens elke training werk je aan het op peil houden en opbouwen van je conditie en je leert je slagen te verbeteren. Trainen is leuk, gezond en helpt je om snellere tijden te realiseren.

Het aantal keer dat je traint is afhankelijk van je leeftijd.

Hieronder vind je welke afdelingen wij allemaal hebben en welke leeftijd dat is.

Swimkick, is voor de beginnende jongere (wedstrijd) zwemmers.

Minioren is voor de wat meer gevorderde jongere (wedstrijd) zwemmers.

Junioren is voor de (wedstrijd) zwemmers vanaf 12 jaar.

Jeugd is vanaf 16 jaar.

Senioren zijn vanaf 18 jaar.

Voor de echte zwemmers die lang doorzwemmen hebben wij een Masterploeg.

Beginnende zwemmers (afhankelijk van je leeftijd) trainen minimaal twee keer in de week. Een uur lang is in het begin best vermoeiend, maar dat went snel. Wij nodigen je uit om 3 keer gratis mee te trainen. Je bent van harte welkom in één van onze zwembaden!

Quick-swim.

Elke maandagavond van **21.25 – 22.15 uur** in Monster liggen er mensen in het water, die bijna een uur lang op hun eigen niveau het programma van die avond afwerken. Je mag 1x per week trainen voor het recreantentarief. De samenstelling van de groep Quickswimmers is zeer divers, de meesten komen uit de zwemmerij: wedstrijdzwemmen, waterpolo, reddingsbrigade, duursporters en mensen die regelmatig aan duathlon deelnemen.

Tijden en locaties

Alle tijden en locaties zijn te vinden op de website van ZV Westland Dijkglas:

www.zvwestlanddijkglas.nl

Belangstelling gekregen? Vraag eens een proefles aan in één van de zwembaden naar keuze. U kunt ook persoonlijk contact opnemen met de volgende contactpersonen:

Wedstrijdzwemmen:

Rob Heyder / Heleen van der Ende - Vlaardingerbroek

E-mail: wedstrijd@zvwestlanddijkglas.nl

Quick Swim:

Rob Heyder / Heleen van der Ende - Vlaardingerbroek

E-mail: zwemmen@zvwestlanddijkglas.nl

Zwemmen is echt één wereld sport.



MEER DAN BAANTJES TREKKEN ALLEEN